１２月学校給食予定献立表

令和４年

福岡県立築城特別支援学校

日	曜	献立名			おもな食品とその働き			栄養価（ｴﾈﾙｷﾞｰ：kcal）	
		主食	牛乳	おかず・デザート	体を作る（赤）	働く力になる（黄）	体の調子をよくする（緑）	小学部低学年	中学部高等部
1	木	ライ麦パン		ミートボールのケチャップ煮 冬野菜のスープ みかん	牛肉、豚肉 ハム、牛乳	ライ麦粉、小麦粉 砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム しめじ、トマト、カリフラワー 大根、小松菜、水菜、みかん	475	702
2	金	ごはん		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ りんごゼリー	牛肉、粉チーズ ハム、牛乳	米、小麦粉 油、砂糖	玉ねぎ、人参、グリンピース トマト、ブロッコリー コーン、りんご	494	710
5	月	ごはん		厚揚げのみそ炒め ごぼう団子のすまし汁 ムース	豚肉、厚揚げ みそ、魚すり身 牛乳	米、砂糖、でんぷん	玉ねぎ、たけのこ、人参 枝豆、にんにく、生姜 ごぼう、えのき、ねぎ	500	697
6	火	ごはん		あじフリッター（小2個、中高3個） 人参シリシリ 豆腐のみそ汁	あじ、青のり ツナ、豆腐、油揚げ みそ、牛乳	米、小麦粉、油	人参、糸こんにゃく、枝豆 えのき、ねぎ	487	707
7	水	ごはん		のりかつおふりかけ いりどり わかめのみそ汁	のり、かつお節 鶏肉、わかめ、みそ 油揚げ、牛乳	米、カシューナッツ 砂糖、油	たけのこ、人参、干椎茸 ごぼう、糸こんにゃく いんげん、玉ねぎ、ねぎ	481	712
8	木	スパゲティー		スパゲティーミートソース 海藻サラダ アーモンド入り小魚	牛肉、豚肉、海藻 粉チーズ、いりこ 牛乳	スパゲティー、油 バター、小麦粉 砂糖、アーモンド	玉ねぎ、人参、にんにく ピーマン、マッシュルーム トマト、大根、コーン	483	696
9	金	ミルクロールパン		アスパラガスのサラダ 白菜のシチュー キウイフルーツ	ハム、鶏肉 ホタテ、粉チーズ 牛乳	パン、油、小麦粉 じゃがいも、バター	アスパラガス、コーン 人参、白菜、玉ねぎ キウイフルーツ	452	710
12	月	ごはん		いわしのおかか煮 ひじきの炒め煮 さつまいものみそ汁	いわし、かつお節 ひじき、油揚げ 天ぷら、みそ、牛乳	米、砂糖、油 さつまいも	人参、いんげん、干椎茸 えのき、玉ねぎ、ねぎ	511	692
13	火	ごはん		中華丼 ぎょうざ（小1個、中高2個） わかめスープ	豚肉、いか かまぼこ、ベーコン わかめ、牛乳	米、でんぷん 小麦粉、油	キャベツ、もやし、玉ねぎ きくらげ、人参、生姜 ほうれん草、ねぎ	461	706
14	水	ごはん		納豆 里芋のそぼろ煮 魚そうめん汁	納豆、鶏肉 わかめ、豆腐 油揚げ、牛乳	米、里芋、砂糖	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 生姜、いんげん、ねぎ	479	672
15	木	ごはん		ぶりフライ 大根のナッツ和え けんちん汁	ぶり、鶏肉 豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉 油、アーモンド 砂糖	大根、キャベツ、人参 干椎茸、ごぼう、玉ねぎ ねぎ	475	709
16	金	パン いちごジャム		ポテト入りオムレツ キャロットサラダ かぶのスープ	卵、ベーコン ツナ、牛乳	パン、じゃがいも、ごま でんぷん、油、砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、ピーマン、いちご ほうれん草、人参、コーン かぶ、白菜	468	682
19	月	ごはん		えびのケチャップ煮 ブロッコリーのごま酢和え コーン入り卵スープ	えび、ベーコン 卵、牛乳	米、小麦粉、油 ごま、砂糖	人参、玉ねぎ、トマト ブロッコリー、コーン ほうれん草	461	690
20	火	うどん		みそ煮込みうどん 根菜入りつくね さつまポテト	豚肉、天ぷら 鶏肉、みそ 牛乳	うどん、砂糖 油、さつまいも	ごぼう、白菜、干椎茸 玉ねぎ、人参、ねぎ キムチ漬、れんこん、ごぼう	499	662
21	水	ごはん		さばの生姜煮 キャベツの柚の香和え かぼちゃ入り豚汁	さば、豚肉 みそ、牛乳	米、砂糖	生姜、キャベツ、人参、ゆず かぼちゃ、ごぼう、ねぎ 干椎茸、玉ねぎ、糸こんにゃく	512	679
22	木	ごはん		照焼チキン フレンチサラダ オニオンスープ	鶏肉、ハム ベーコン、牛乳	米、砂糖、油	キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、ほうれん草	581	734

※　食材料の入荷等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。